

Środa z Profilaktyką - Dbam o zdrowie, badam się! Kioski profilaktyczne.

Dbaj o zdrowie łatwiej niż kiedykolwiek. Odwiedź kiosk profilaktyczny NFZ. To miejsce, gdzie sprawdzisz podstawowe pomiary zdrowotne. J uż ponad 81 tys. osób skorzystało z tej możliwości. Gdzie znajdziesz najbliższy kiosk profilaktyczny? Jakie konkretnie pomiary oferuje? Dowiesz się o tym z tego poradnika. Kioski NFZ - dostępne w całej Polsce W każdym z 16. oddziałów wojewódzkich NFZ znajdziesz kioski profilaktyczne. To samoobsługowe punkty, gdzie w zaledwie kilka minut możesz wykonać podstawowe pomiary medyczne w komfortowych i bezpiecznych warunkach. Zachowujesz prywatność i anonimowość. Kontroluj zdrowie regularnie Podstawowe pomiary warto wykonywać raz w miesiącu. Wystarczy ustawić przypomnienie w telefonie lub zanotować termin w kalendarzu. Dzięki pomiarom w kiosku profilaktycznym NFZ zyskujesz ważne informacje o swoim zdrowiu. Wyniki dostajesz od ręki, są drukowane w kiosku.

Dodatkowo nasz doradca wskaże normy do Twoich wyników i zasugeruje dalsze kroki. Jeśli wyniki okażą się niepokojące, zachęci Cię do konsultacji z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). otwiera się w nowej karcie Koniecznie przeczytaj co zyskujesz w opiece koordynowanej w POZ? otwiera się w nowej karcie W kiosku profilaktycznym sprawdzisz: wzrost masę ciała ile masz wody, mięśni i tłuszczu w organizmie ciśnienie tętnicze krwi wskaźnik BMI, czyli indeks masy ciała poziom saturacji krwi temperaturę ciała siłę uścisku dłoni. Czy wiesz, że...? Dla osób, które regularnie korzystają z kiosku profilaktycznego, NFZ przygotował miłą niespodziankę. Odwiedź najbliższy kiosk i przekonaj się, dlaczego warto regularnie dbać o swoje zdrowie. O czym powiedzą Ci wyniki pomiarów w kiosku profilaktycznym NFZ? Podstawowe pomiary medyczne to ważny element profilaktyki zdrowotnej. Już na wczesnym etapie mogą wykazać ryzyko poważnych chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy otyłość. 1. Analiza składu ciała: mierzy wskaźniki tkanki tłuszczowej (w tym tłuszczu trzewnego), mięśniowej oraz zawartości wody w organizmie pozwala zdiagnozować wiele poważnych dla zdrowia i życia chorób, jak nadciśnienie tętnicze, cukrzycę czy otyłość. 2. Pomiar ciśnienia tętniczego krwi: pomaga w wykryciu nadciśnienia tętniczego nieleczone nadciśnienie tętnicze może doprowadzić do groźnych chorób m.in. zawału serca, niewydolności serca, arytmii, udaru mózgu, chorób nerek czy retinopatii. 3. Indeks masy ciała (BMI): obliczany na podstawie naszego wzrostu i wagi ocenia ryzyko chorób związanych z nadwagą i otyłością, np. miażdżycy czy cukrzycy im wyższy wskaźnik BMI, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia problemów zdrowotnych.* 4. Pomiar saturacji krwi: kluczowy wskaźnik zdrowia monitoruje poziom dotlenienia organizmu. 5. Pomiar siły uścisku dłoni: określa siłę mięśniową może wskazać osłabienie mięśni, które wpływa na ogólną sprawność fizyczną. *BMI nie ma zastosowania u sportowców oraz kobiet w ciąży i karmiących piersią. W takich przypadkach wynik może być nieadekwatny. Koniecznie przeczytaj: Dlaczego otyłość jest największym wyzwaniem zdrowotnym? otwiera się w nowej karcie Doradca z NFZ – Twój przewodnik po zdrowiu Po wykonaniu pomiarów w kiosku profilaktycznym, możesz liczyć na wsparcie doradcy NFZ, który: wskaże normy Twoich pomiarów podpowie, z których programów profilaktycznych Narodowego Funduszu Zdrowia i Ministerstwa Zdrowia możesz skorzystać pokaże, jak używać kalendarza badań na stronie Akademii NFZ otwiera się w

nowej karcie pomoże założyć Profil Zaufany, jeśli jeszcze go nie masz wprowadzi Cię w świat zdrowego odżywiania, prezentując wszystkie funkcje strony diety.nfz.gov.pl i udostępni przykładowy plan żywieniowy. Skorzystaj z wiedzy doradcy i dowiedz się, jak skutecznie dbać o swoje zdrowie każdego dnia. - Omawiamy wyniki każdej osoby, która się do nas zgłosi. Często rozmawiam o nawykach żywieniowych. W trakcie rozmowy pytam też o sposób żywienia i zachęcam do zajrzenia na portal diety.nfz.gov.pl, gdzie można się bezpłatnie zarejestrować i dobrać dla siebie indywidualną dietę - mówi Aneta Kądziołka, dietetyczka i doradczyni od profilaktyki w Mazowieckim Oddziale Wojewódzkim NFZ. Czy masz szczególne potrzeby? Kioski profilaktyczne NFZ zostały zaprojektowane z myślą o Tobie i są w pełni dostosowane, aby zapewnić Ci wygodę i dostępność przez: szerokie wejście specjalny, rozkładany podjazd dla wózków inwalidzkich duży 24 calowy tablet z odpowiednim kontrastem, bezszeryfową czcionką, bez migających elementów, cieni czy podkreśleń funkcję prowadzenia głosowego. Nie korzystaj z kiosku profilaktycznego, jeśli: masz mniej niż 18 lat masz rozrusznik serca, elektroniczne urządzenia wspomagające życie (np. sztuczne serce, sztuczne płuco) masz przenośne urządzenia diagnostyczne (np. elektrokardiograf, holter) jesteś w ciąży lub karmisz piersią odczuwasz duszności, zawroty głowy lub ataki paniki w małych, zamkniętych przestrzeniach odczuwasz drgawki podczas długiego patrzenia w ekran komputera masz powyżej 99 lat obecnie intensywnie budujesz swoją masę mięśniową jesteś osobą dializowaną chorujesz na osteoporozę w zaawansowanym stadium masz obrzęki lub opuchliznę w obrębie kończyn dolnych. **WAŻNE!** Używanie kiosków profilaktycznych wbrew przeciwwskazaniom może prowadzić do nieprawidłowego działania urządzeń, ich uszkodzenia, a także stwarzać ryzyko dla zdrowia lub życia. **PRZECZYTAJ:** Poradnik pacjenta NFZ w jednym miejscu otwiera się w nowej karcie Jak skorzystać z kiosku? Jeśli chcesz skorzystać z pomocy doradcy do spraw profilaktyki i promocji zdrowia oraz z pomiarów w kiosku profilaktycznym: - odwiedź salę obsługi klientów w oddziale wojewódzkim NFZ - zapisz się przez strony internetowe oddziałów wojewódzkich NFZ - skontaktuj się z infolinią NFZ – zadzwoń pod bezpłatny i całodobowy numer 800 190 590. otwiera się w nowej karcie Pomiary w kiosku profilaktycznym NFZ możesz wykonać od razu, bez wcześniejszego zapisu, jeśli w danym momencie nie ma innych osób czekających na swoją kolej. Pamiętaj jednak, że osoby, które zarezerwowały wizytę w kiosku profilaktycznym NFZ mają pierwszeństwo.